

---

**4** De lägsta pensionerna höjs med några tior

**11** Varför ser jag så dåligt i skymning?

**18** Viktigt att bryta negativa tankemönster

---

# Synvinkel

7 • 2019 FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING



**8**

Vita käppens dag firades runt om i landet

# Innehåll

## 7 • 2019

### LEDARE

- 3 **Gemensamma spelregler främjar delaktighet**

### ARTIKLAR

- 4 **De lägsta pensionerna höjs**  
8 **Vita käppens dag med elsparkcyklar på Medborgartorget**  
10 **Kösystem och ljusglimtar**  
11 **Fråga oss -spalten**  
12 **"Mer än att se" en bok om och av synskadade**  
18 **Viktigt att bryta negativa tankemönster**

### UTBLICK

- 16 **Att förlora synen kan påverka den psykiska hälsan**

### AKTUELLT

- 22 **Aktuellt**

### AKTUELLT I DISTRIKTEN

- 23 **Aktuellt i distrikten**

# Synvinkel

Synvinkel är organisationstidningen för Förbundet Finlands Svenska Synskadade. Tidningen utkommer med 8 nummer/år i svartskrift, punktskrift, som taltidning och som elektronisk version, se [www.fss.fi/aktuellt/fs](http://www.fss.fi/aktuellt/fs). Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 108.



**Utgivare:** Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf, Parisgränden 2 A 1, 00560 Helsingfors. Tfn 09-6962 300.

**Chefredaktör:** Henrika Jakobsson  
Tfn 044 712 3017,  
e-post: [henrika.jakobsson@fss.fi](mailto:henrika.jakobsson@fss.fi).  
Meddelanden och annonser mottas av chefredaktören.

**Prenumerationer och adressändringar:**  
FSS kansli, tfn 09-6962 300, e-post: [kansliet@fss.fi](mailto:kansliet@fss.fi)



### På pärmen:

En man går med vit käpp på en gata.  
Foto: Pixabay

# Ledare: Gemensamma spelregler främjar delaktighet

Min äldsta dotter deltog i sitt allra första kompiskalas under förskoletiden. Alla flickor var inbjudna och till present önskades enbart ett kort och en present på max två euro. Det resulterade bland annat i att när festen diskuterades i förskolan dagen efter kunde alla flickor känna sig inkluderade i diskussionen. Ingen hade blivit utanför på grund av att den inte blivit bjuden eller för att familjen inte skulle ha haft råd med en dyr present. Förskolan hade under föräldramötet i början av terminen lyft upp kompiskalasen och fallgroparna med dem. Detta gav resultat. De flesta av oss vill inte med avsikt behandla andra fel eller med avsikt utesluta andra. Ofta handlar det om okunskap. Att känna sig delaktig och nyttig är ett behov hos oss människor som växer fram i ung ålder och som finns kvar hos oss genom livet. I arbetet har jag fått möjligheten att delta i en arbetsgrupp som arbetat med frågor om hur väl FN:s funktionshinderkonvention fungerar och upplevs i praktiken (se Synvinkel nr 6). Det som är värt att notera är att det framkom att det finns påtagliga brister i möjligheterna att delta likvärdigt i skolan, i hobbyverksamhet och i arbetslivet. Enligt mig förlorar Finland värdefull kapacitet genom att inte stöda alla personer i att uppnå sin fulla potential. Dessutom förlorar vi talanger och potential

genom att inte ge alla möjlighet till delaktighet och möjlighet till att kunna bidra.

I detta nummer av Synvinkel hittar du en artikel om en av de kurserna vi ordnat inom FSS rehabilitering. Under kursen föreläste psykologen Herberts och hon lyfte upp hur tankar kan bli ord och hur ord kan bli handlingar. Jag anser att vi har goda möjligheter att förändra det läge som parallellrapporten till FN beskriver, för det som krävs för en förändring finns redan. Vi behöver ytterligare information och en attitydförändring för att uppnå en förändring. På samma sätt som vi föräldrar valde att inkludera alla på kalaset och att aktivt motarbeta exkludering kan vi inom samhället välja att se alla personer som värdefulla och som personer som kan bidra till gemenskapen och samhället. Under den kommande blindveckan vill jag lyfta upp detta och poängtera vi arbetar för den här målsättningen året om.

Inom FSS rehabilitering arbetar vi varje dag för ett tryggt, självständigt och socialt delaktigt liv. Om du vill hjälpa till, bidra och vara delaktig kan du ta kontakt om du funderar över något, komma med i vår verksamhet, dela våra inlägg på sociala medier och tipsa andra som du känner om FSS. Tack för att du är delaktig och tack för att du kommer med och bidrar!



**Johanna Meriläinen,**  
rehabiliteringschef



# De lägsta pensionerna höjs - välkommen förändring

Den nya regeringen höjer de lägsta pensionerna. En mycket tacksam höjning, anser både pensionären Mats-Erik Klockars i Vasa och Pensionärsförbundets ordförande Ole Norrback.

25 procent av sin syn har han fortfarande kvar. Det är **Mats-Erik Klockars**, 78 i Vasa väldigt tacksam över. Med hjälp av sin fru, som fungerar som assistent, klarar han sig hyfsat bra i vardagen.

2001 upptäcktes förändringar i ögat när Klockars skulle byta glasögon. Maculadegeneration, den torra formen, konstaterades i vänstra

ögat. Med informationen om att syncellerna i gula fläcken gradvis bryts ner och synen långsamt försämras gick han hem, tillsammans med ett löfte att få en kallelse för uppföljning senare, eftersom torra formen kan gå över till den våta, mer allvarliga, formen.

– Men det kom aldrig någon kallelse och åren gick, ända fram



### **STOR BETYDELSE.**

Mats-Erik Klockars anser att varje euro till har stor betydelse för dem som har liten pension i dagens läge.

## *Enligt social- och hälsovårdsministeriets beredning kommer dryga 600 000 pensionärer att beröras av höjningen*

till juldagen 2004 när jag plötsligt upptäckte att jag inte längre kunde läsa. Då hade situationen framskridit så pass långt att den övergått till den våta formen i båda ögonen.

– Jag försöker ständigt påpeka det här för alla som får diagnosen torra formen: Vänta inte för länge! Kräv att få en tidtabell för när man går vidare med undersökningar.

I dag kan han med nöd och näppe räkna tavlorna som hans fru har målat på väggen mitt emot soffan och röra sig på stan.

– Jag har en vit käpp, men upplever att min ledsyn ändå är tillräckligt stark för att klara mig utan den.

### **Viktig höjning**

En höjning av de lägsta pensionerna var ett av Socialdemokraternas vallöften. Enligt förslaget får vi snart se en höjning av folkpensionen så att den stiger till 31 euro och garantipensionen med 50 euro per månad. En höjning som Klockars välkomnar.

– Så länge man får vara frisk och så länge man är fler i hushållet är det lättare att klara vardagen. Men varje euro till har en stor betydelse i vardagen.

– Jag och min fru är väldigt goda exempel på hur stora skillnader det kan bli, när ena har jobbat hela livet

och ena har varit utanför länge. Vi bodde en tid i Björneborg och på grund av språket blev det svårt för henne att hitta jobb på svenska. Den här höjningen som nu är på tapeten är betydelsefull för de som har låga pensioner. Speciellt för dem som är ensamstående.

Enligt social- och hälsovårdsministeriets beredning kommer dryga 600 000 pensionärer att beröras av höjningen.

– Generellt är det här regeringsprogrammet vänligare mot funktionshindrade och pensionärer, men det finns fortfarande mycket man kunde göra till exempel förändra det kommunal invalidavdraget. Där kunde vi få skattelättnader, som nu av någon anledning inte gäller pensionärer. Det är inte direkt som om kostnaderna minskar när man blir funktionshindrad eller pensionär - tvärtom!

– Men som sagt, höjningen av de lägsta pensionerna är ändå ett steg i rätt riktning. Det kan vara helt avgörande för att en mindre bemedlad pensionär får mat några dagar, eller en räkning betald, säger Klockars.

### **Pensionärsförbundet glad över höjningen**

Även **Ole Norrback**, ordförande för

Svenska pensionärsförbundet, är av samma åsikt.

– De som har det sämst ska man komma ihåg först. För de som har de allra lägsta pensionerna kan 50 euro vara avgörande. Många står i dag och väljer mellan mediciner och mat.

Garantipensionen garanterar en minimipension på 784,52 euro per månad om personens alla pensioner före skatt totalt uppgår till högst 777,84 euro. Den summan kommer nu att höjas med 50 euro.

– Många finska pensionärer har det någorlunda bra i dag, så länge de är friska. Men vi ska också minnas att mycket förändras när man får funktionsnedsättningar eller andra sjukdomar som gör att vardagen blir mer kostsam med mediciner, vård och transporter. Här ser jag gärna att det skulle finnas ett tak med självrisk där samtliga ovannämnda punkter ingår under samma tak. Nu kan kostnaderna skena iväg på respektive håll.

## Hoppas på framsteg inom forskningen

I tio års tid gjordes flera ingrepp för att åtgärda Klockars synproblematik. Men för tre år sedan konstaterades att det inte längre är möjligt att nå framsteg med de metoder som är tillgängliga på marknaden just nu.

– Men jag har intresserat följt med de stamcellstransplantationer som har fått goda resultat i USA och England. Jag har inga större förhoppningar om att få synen tillbaka, men det är glädjande att forskningen på området går framåt.



**HÄLSAN VIKTIG.** Klockars anser att hälsan är det viktigaste. Så länge man är två kan man hjälpas åt att klara sig. Nu förlitar sig Klockars på att forskningen ska gå framåt och kunna hjälpa honom med synen i framtiden.

För pensionären Mats-Erik Klockars rullar den aktiva vardagen vidare. Han lyssnar gärna på ljudböcker och dagstidningar, är samhällsintresserad och är mycket aktiv i olika föreningar.

– Via synskadeföreningen här i Vasa har jag fått många goda vänner och blivit del av en väldigt stödjande och varm gemenskap. Alla har vi samma handikapp och kan mötas i det.

---

TEXT & FOTO: LINN JUNG

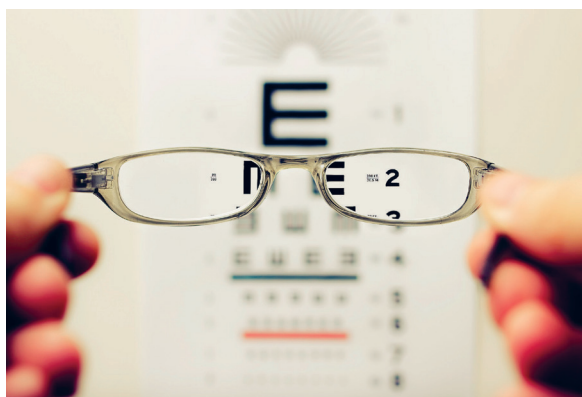
# Föreläsning i Ekenäs

## - Har synen blivit sämre?

Är du orolig över din syn eller har du en anhörig, en vän som du oroar dig för?

Leg. psykolog Thomas Londen föreläser om tidiga tecken på en nedsatt syn och konsekvenser i vardagen.

Måndagen den 11.11 kl. 17.30–20.30  
i auditoriet, Raseborgsvägen 5,  
(före detta Sjukvårdsskolan).

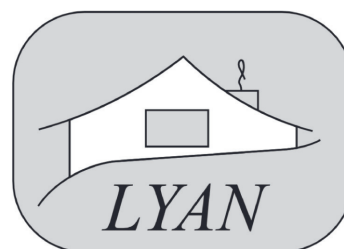
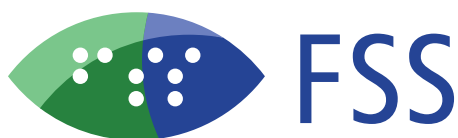


Föreningen Svenska Synskadade i Västnyland r.f. och Förbundet Finlands Svenska Synskadade r.f. uppmärksammar Blindveckan med att erbjuda den här föreläsning för allmänheten. Servering i pausen.

Program:

17.30 Presentation av förbundet FSS och föreningen SSVN  
18.00 Leg. Psykolog Thomas Londen  
19.15 Paus med kaffe och tilltugg  
19.30 Thomas Londen fortsätter  
20.15 Diskussion och avslutning

**Varmt välkommen med på detta tillfälle!**



# Elsparkcyklar och vita käppar på Medborgartorget

På våren kom elsparkscykeln till Finland. I motsats till flyttfåglarna ska de inte emigrera söderut till vintern, utan de har kommit för att stanna. Det handlar om flera olika elsparkcykelsföretag som etablerat sig på den finländska marknaden.

Tanken är god. Visst är det behändigt att liksom med stadscyklarna förflytta sig snabbt och behändigt från ett ställe till ett annat. Farligt är ändå ett annat ord som kan beskriva fenomenet, för det har inte gått obemärkt att det skett otaliga olyckor på grund av elsparkcyklarna på en relativt kort tid.

Helsingin ja Uudenmaan Nähkövammaiset (HUN) ordnade tillsammans med Helsingin liikenneturvallisuusyhdistys (Hely) och elsparkcykelföretaget Voi ett evenemang för att uppmärksamma trafikvett och etikett med elsparkcykeln i fokus på Vita käppens dag, den 15 oktober, på Medborgartorget i Helsingfors.

Förutom att man fick provköra Vois elsparkcyklar fick man även prova på att ta sig fram på en hinderbana med vit käpp och ögonbindel.

En som provade på elsparkcykeln för första gången var äldre konstapel **Jarno Luukkonen**. Han tyckte det var roligt, men i sitt jobb som polis har han märkt att elsparkcyklarna ställer till mycket problem.

– Det är faktiskt vanligt att de ligger omkring hur som helst på gatorna och är i vägen. Det är inte farligt bara för synskadade, utan alla personer, säger Luukkonen.

***Hur tycker du att man borde åtgärda problemen som elsparkcyklarna kan medföra?***

– Det första jag tänker på är att de borde ha en ringklocka, för man hör dem inte. Kombinationen hög hastighet och ingen ljudsignal utgör en allt för stor risk för olyckor, konstaterar Luukkonen.

**Mathias Soini** som är marknadsföringschef på Voi berättar att företaget arbetat hårt på att göra användningen av elsparkscykeln så säker som möjligt för alla parter.

– Vi har jobbat väldigt aktivt för att få förarna att parkera elsparkcyklarna på rätt plats. Bland annat har vi tagit i bruk en funktion i applikationen som ber föraren att ta en bild av den parkerade elsparkcykeln, och så får man prislättnader om man parkerar dem på ett visst område, förklarar Soini.





*Det första jag tänker på är att de borde ha en ringklocka, för man hör dem inte.*

**POLIS PÅ HJUL.** Äldre konstapel Jarno Luukkonen prövar en elsparkcykel. Han anser att det är farligt för alla att sparkcyklarna ligger slängda hur som helst i stadsmiljön.

## Uppmuntrar till säkerhet

På webbplatsen ridelikevoila.com har företaget lagt upp en trafikskola för att uppmuntra användarna av elsparkcyklarna att tänka på trafiksäkerhet och påminna om regler.

– Hundratusentals människor världen över har gått trafikskolan på vår webbplats, och vi märker även att bildfunktionen i applikationen gjort att förarna är mer måna om att parkera rätt. Vi vill faktiskt jobba för en bra och trygg användning av elsparkcyklar, säger Soini stolt.

För de flesta besökarna är det första gången de går på en hinderbana med ögonbindel och vit käpp, vilket är en ny och intressant upplevelse. Många har ändå provat på elsparkcyklarna redan tidigare, men vill ändå gärna åka slalom med elsparkcykeln på den märkta banan. Glädjande nog, utbrister många besökare att det är självklart att parkera rätt och ta andra människor i hänsyn.

TEXT&FOTO: CAMILLA BLOMSTEDT

# Kösystem i fokus i Jakobstad

På Vita käppens dag samlades sexton personer vid verksamhetscentret Fyren för att promenera med vita käppar i Jakobstads centrum.

De flesta hade en vit käpp och NÖSS reflexväst på sig, när vi i samlad trupp traskade iväg. I år vände vi oss till personal inom vård och servicebranschen och besökte Hälsovårdscentralen, laboratoriet, tre apotek och ett par banker, samt Ämbetshuset där Polisen, Magistraten och FPA finns. Vi hade givande diskussioner med personal vid de olika servicepunkterna och delade ut informationsbroschyrer, skrivrutor samt ett infoblad där vi hade sammanställt några synpunkter och önskemål för att underlätta för personalen när de ska betjäna kunder med synnedsättning.

Bland annat automatiska kösystem upplevs som problematiska när man inte ser eller ser dåligt. För att ett kösystem ska vara tillgängligt för gravt synskadade eller blinda borde det finnas både visuella och taktila ledstråk till kösystemet, som bör ha tydligt kännbara samt uppmärksatta knappar och en talsyntes som säger könumret.

Vi promenerade även längs gågatan och i centrum. Vårt följe väckte intresse och uppmärksamhet bland övriga trafikanter, vilket var vårt syfte denna dag. Vädret var kyligt, så efter promenaden var det skönt att komma in till Fyrens värme för att dricka kaffe med smörgås.

Vita käppens dag avslutades med



**GULA VÄSTAR.** NÖSS medlemmar fick uppmärksamhet då de traskade omkring i Jakobstads centrum under Vita käppens dag.

föreningsträff. **Berndt Berglund** berättade om sitt författarskap och framförde några av sina dikter. Därefter presenterades resultatet av musikprojektet, som inleddes i början av år 2018 och slutfördes hösten 2019. En grupp på nio sångare och två spelmän har samlats ett tjugotal gånger på Fyren för att öva och musicera tillsammans. Deltagarna har sammanställt erfarenheter och episoder som de råkat ut för, till informativa sångtexter som tonsatts och bandats till en CD skiva med sju spår. IT-stödpersonen **Tommy Nyman** har skött bandning, mixning samt teknik.

Musikskivan "Ljusglimtar i vardagen" var rykande färsk, den kom från tryckeriet samma dag som träffen! Vi är tacksamma för finansieringen av Svensk-Österbottiska Samfundet och Stiftelsen Svenska Blindgården som gjort det möjligt att genomföra projektet.

TEXT & FOTO: ANN-SOFIE GRANKULLA

# Fråga oss!

Är det något du funderar på kring livet med synnedsättning? Fråga våra sakkunniga på FSS! Skicka in din fråga till Synvinkel så reder vi ut frågan och delar samtidigt med oss av svaret i tidningen så att andra också kan dra nytta av informationen. Redaktionen förbehåller sig rätten att välja vilka frågor som besvaras.



**FRÅGA:** *Kvällarna blir allt mörkare och jag har svårt att röra mig i skymning. När jag går ut snubblar jag och jag ser sämre i mörker. Hur ska jag klara mig hela vintern?*

Rehabiliteringsrådgivare **Ann-Catrin Tylli** svarar:

Nedsatt förmåga att se i skymning och nedsatt kontrastseende förekommer vid flera olika ögonsjukdomar. Också vid gråstarr är skymningsseendet nedsatt och det kan vara svårt att se skillnad mellan olika gråa nyanser i omgivningen. Det är stavarna i gula fläcken som har fått en försämrad funktion vilket gör att skymningsseendet blir nedsatt.

Ett enkelt knep för att förbättra skymningsseendet är att när du går ut från ett hem med god belysning så ge ögonen tid att anpassa sig en stund innan du går på din promenad. Det finns också glasögon med olika färgs nyanser som gör att kontrasterna syns bättre i skymning. Önskar du mera information om dessa glasögon så

kontakta din lokala rehabiliteringsrådgivare.

**FRÅGA:** *Hur ska jag se skillnad på schampo och balsam då jag duschar?*

Rehabiliteringsrådgivare **Ann-Catrin Tylli** svarar:

I badrummet kan man till exempel ha gummisnoddar runt burkarna. Snoddarna är försedda med olika taktila mönster så att man med hjälp av känslan kan skilja på till exempel schampo och balsam. Finns att köpa på Aviris.



*Har du någon fråga du vill få svar på?  
Frågor kan skickas till  
chefredaktör Henrika Jakobsson,  
henrika.jakobsson@fss.fi  
eller tel. 044 712 3017.*



# "Mer än att se" en bok av och om synskadade

Fantastiska berättelser och otroliga personligheter lyfts upp i Gunilla Löfmans nya bok som kan beskrivas som en annorlunda historiebok. I boken finns så väl personliga livsberättelser som fakta om synskador och FSS verksamhet som paketerats i ett format som är lätt och roligt att läsa.

Boken "Mer än att se" ges ut på initiativ av Stiftelsen svenska blindgården. Under år 2018 då stiftelsen fyllde sjuttio år diskuterade man inom stiftelsen om hur samhället har förändrats sedan stiftelsen grundades.

Samtidigt ställde man sig frågan: Hur och på vilka sätt har livssituationen förändrats för stiftelsens målgrupp, synskadade personer? Den här frågan försöker boken "Mer än att se" ge svar på.

← **FÄRSK BOK.** FSS ordförande Gunilla Löfman packar upp boken "Mer än att se" som hon är redaktör för. År 2018 gav Löfman ut boken "...att se..." som handlar om hennes eget liv med synnedsättning.

Boken är indelad i fem punkter: utgångspunkten, första, andra och tredje punkten samt slutpunkten. I utgångspunkten informeras om att målsättningen med boken är att lättsamt beskriva hur livet artat och artar sig för svenskspråkiga synskadade personer i Finland. Man får också veta att innehållet baserar sig på intervjuer och samtal samt på artiklar, historiker och material som finns tillgängligt på olika organisationers webbsidor och i deras gömmor och arkiv. En mycket viktig informationskälla gällande de äldre tidsperioderna är FSS:s historik från år 1996.

## Det riktiga livet

Den första punktens underrubrik är: Det riktiga livet. Här berättar tolv av FSS:s medlemmar i olika åldrar och från olika delar av landet om sina liv. Som redaktör för boken framför jag ett hjärtevarmt tack till **Tor Hanner, Karl-Oscar Skogster, Ann-Britt Mattbäck, Erik Törnqvist, Barbro Puharinen, Bengt Ahlvik, Maja Renvall-Höglund, Ritva Hagelberg, Paulina Hannus, Bodil Cederblom, Fredrik Lindgren, Dan Söderlund** och postumt **Ann-Sofi Rosendahl**. Tack vare er frimodighet och er förståelse för att vi nu skapar något viktigt tillsammans är denna del av boken den värdefullaste och den absolut viktigaste.

Berättelserna gör Mer än att se till en upptäcktsresa bland blinda och synsvaga personers förmågor att

vara delaktiga i arbetslivet, att utöva sina konstnärliga talanger, att sporta och att vårda sina anhöriga. Men man snubblar också i de hinder som finns och som gör att det är svårt för personer med synskador att aktivt och fullt ut vara delaktiga i vårt samhälle.

Under en skrivprocess är det olika personer som läser manuset. Dessa personer har sagt att de lärt sig mycket och att de kommit till insikt om sådant de aldrig tidigare tänkt på.

## Organisationer

I den andra punkten får man längs spännande och vindlande stigar följa med hur en mängd olika organisationer som verkar till förmån för synskadade personer har grundats och utvecklats. Det var till exempel på 1860-talet när Finland hörde till Ryssland som man började fundera på det att kanske också blinda personer hade rätt att gå i skola.

För 120 år sedan startade föreningen Böcker åt de blinda för "att öppna upp litteraturens skatter för blinda genom att i punktskrift skriva av sådana vanliga litterära verk som blinda är intresserade av och som är till nytta för dem". Man får veta när och hur synskadade personer beslöt att grunda sina egna organisationer utan att seende personer var med och styrde och ställde.

## Från 1860-talet till nutid

I den tredje punkten som har under-

rubriken "från 1860-talet till nutid" får läsaren information om hur Världshälsoorganisationen WHO definierar synskador och om vilken betydelse lagförändringar och teknikens utveckling har haft och har för synskadade personer. Tack till **Tessa Bamberg** som berättar om punktskriften. Tack till **Sune Huldin** som bland annat bidrar med fakta och med roliga historier kring hur det var att starta upp produktion och distribution av digitala taltidningar i början av 1990-talet.

## Framtiden

I slutpunkten vars underrubrik är framtiden får läsaren ta del av tankar kring smarta hem och om FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. FSS:s verksamhetsledare **Matthias Jakobsson** berättar bland annat om styrelsens tankar kring regeringsprogrammet och den fortsatta beredningen av social och hälsovårds-reformen.



## Pärmen

Bokens pärm pryds av två pärlhalsband. Om dem berättar Paulina Hannus så här: "Att skapa pärlhalsband är en av mina många hobbyer. Varje halsband är ett noggrant utfört hantverk, ett unikt konstverk gjort av glaspärlor i varierande storlekar, former, färger och med olika ytmaterial. Eftersom jag

---

*Det var till exempel på 1860-talet när Finland hörde till Ryssland som man började fundera på att kanske också blinda personer hade rätt att gå i skola.*

---

inte ser färgerna, är det enbart med känseln jag avgör i vilken ordning jag trär pärlorna på tråden."

Tack till **Kari Huuskonen** på Synskademuseet och till **Matti Ojamo** på Synskaderegistret. Tack till alla er som arbetar på FSS. Ni har alla genom att dela med er av era kunskaper bidragit till att det varit möjligt att skriva boken som ges ut på Labyrinth Books Ab. På förlaget är man imponerade över synskadade personers förmågor och det är bakgrunden till att bokens titel är "Mer än att se".

När du läser det här har det gått två veckor sedan "Mer än att se" har utkommit i svartskrift med många bilder. Boken har också presenterats på bokmässan i Helsingfors. Blindgårdens målsättning är att boken skall finnas i tal och i punktskrift med bildbeskrivningar. Som vi alla är medvetna om är det en tidskrävande process. Inom de närmaste veckorna kommer distriktsföreningarna och FSS att få en låda med böcker och information om hur boken kan användas inom intressebevakningen.

---

TEXT: GUNILLA LÖFMAN

FOTO: HENRIKA JAKOBSSON

# Synrådgivning i Åboland

Har du frågor kring din syn?

Rehabiliteringsrådgivare Stina Nygård från Förbundet Finlands Svenska Synskadade erbjuder i samarbete med Folkhälsan och Väståbolands svenska församling synrådgivning i Pargas för barn och vuxna i alla åldrar.

5.12 kl 10-12 Pargas: Folkhälsanhuset/Blåa salongen

I Kimito erbjuder Förbundet Finlands Svenska Synskadade i samarbete med Röda Korset, Kimitoöns församling och Folkhälsan synrådgivning för barn och vuxna i alla åldrar.

19.11 kl 10-12 Röda Korsets lokal i Kimito (Engelsbyvägen 1)

28.11 kl 10-12 Västanfjärds församlingshem (Kyrksvängen4)

Varmt välkommen att ställa dina frågor och få information om bland annat hjälpmedel, den stödjande verksamhet som finns för personer med synnedbrettning och om den lokala synskadeföreningen.

Har du frågor? Kontakta Stina Nygård på tel. 0505954377.



## Funderar du på något kring FSS?

Tveka inte att ta kontakt för att diskutera dina tankar med oss. Vi finns här för din skull!



Styrelseordförande  
**Gunilla Löfman**  
0400-950 446  
gunilla@lofman.fi



Verksamhetsledare  
**Matthias Jakobsson**  
044-080 8004  
matthias.jakobsson@fss.fi

# Att förlora synen kan påverka den psykiska hälsan

Min egen mamma blev synskadad i 55-årsåldern och för henne var detta en svår livskris. Själv var jag ett barn då och följde med barns ögon den jobbiga tiden. Jag har förstått som vuxen att hon genomgick en livskris och antar att också minst lindrig depression kom in i bilden. Min mamma kom vidare i sitt liv och sin vardag efter att ha deltagit på FSS:s anpassningskurs och kom hem med vita käppen och med nya kontakter till andra vuxna i samma situation. Visserligen vägrade hon använda sin vita käpp för vad skulle folk tycka, men annars var det som om livet vänt efter kursen. Kamratstödet under kursen fortsatte också efter kursen. Att inse att man kan leva nästan ett normalt liv med ledsyn och olika hjälpmedel som underlättar vardagen var en värdefull insikt hon hade med sig hem. Min mamma som var väldigt social som person blev telefonberoende i positiv bemärkelse; att prata i telefon med folk blev ett självklart sätt att vara delaktig i sociala sammanhang varje dag. Jag vågar påstå att mamma talade minst ett par timmar i telefon med olika vänner,

bekanta och även familjemedlemmar dagligen. Telefonen blev ett viktigt hjälpmedel och kontakt till omvärlden. Via telefon idkade hon också "uppsökande verksamhet". Barndomsvänner och också mindre bekanta hon inte pratat med sedan barndomen ringdes upp och kontakterna återuppbyggdes via telefon. Taltidningar och ljudböcker ersatte läsandet. Min mamma levde ett bra liv efter krisen. Men jag har många gånger tänkt att hon måste ha känt sig väldigt ensam och utsatt då synskadan uppkom. På den tiden talades inte heller om kriser och depressioner. Men visst är det är en kris att mista synen i vuxen ålder. Idag finns det säkert en större förståelse för att en sådan kris kan påverka den psykiska hälsan och leda till depression. Det är bra att det talas mera om psykisk hälsa överlag idag. Det borde inte mera idag vara skambelagt att man blivit synskadad eller blind. Enligt en studie i USA från 2013 där man studerat över 20 år fyllda och äldre med självupplevd nedsett syn och kopplingen till depression, konstateras att det råder



**Bodil Viitanen,**  
verksamhetsledare  
för Psykosociala  
förbundet



mycket okunskap inom området speciellt då det gäller unga vuxna. Det är beklagligt eftersom depression kunde behandlas effektivt konstaterar man i samma studie. I en annan skotsk studie från 2010 försökte man kartlägga känslomässig inverkan på personer som förlorat sin syn; dels blivit blinda och dels förlorat en del av sin syn. Medelåldern i denna studie var 64 år och gjordes vid östkusten i Skottland. Också här liksom i studien i USA använde man sig att mätare som används i att bedöma mental hälsa och dessutom även social funktionsförmåga. Även strukturerade intervjuer användes här. I studien tittade man på humor, självuppfattning, social koppling och förlust. Man kom fram till att deltagarna i studien upplevde minskad psykisk hälsa och nedsatt social funktionsförmåga som resultat av förlorad syn. Det visade sig också att det var mycket vanligt med känslomässiga problem i de skeden då funktionsnedsättningen framskred från nedsatt syn till blindhet. Likaså framkom känslomässiga svårigheter i att förhålla sig till diagnosen och i att anpassa sig till en försämrad syn. Andra känslomässiga svårigheter kom fram gällande upplevelsen av förlust dvs förlusten av synen, en förändrad upplevelse av sig själv i relation till samhället, upplevelsen

av andra personer och upplevelsen av rehabilitering.

Jag hoppas förståelsen och acceptansen för psykiska problem bland dem som blir synskadade eller blinda mitt i livet, har ökat. Det är viktigt att få tala om problemen, känslorna och upplevelserna. Att få en synskada eller bli blind är en kris som också kan leda till depressionssymptom. Det ska inte behöva vara skamfyllt att söka hjälp eller be om hjälp för sådana symptom och känslor. Det kan redan vara till stor hjälp att få stöd av andra som varit i samma situation men kommit vidare i sina liv. Dessa personer är levande exempel på att man kan leva ett fullvärdigt liv också med en synskada. De inger hopp för de nyligen krisdrabbade.

Jag är så glad att min egen mamma en gång i tiden fick ta del av det goda FSS då kunde erbjuda och gav henne kunskap, verktyg och kamratstöd att gå vidare i livet med sin synskada. Hon kom över sin kris och depression mycket tack vare det stödet hon fick då.

Jag vill önska alla läsare en fin fortsättning på hösten. Ta också alla ni väl hand om er psykiska hälsa!

# Viktigt att bryta negativa tankemönster

FOTO: PIXABAY

Det är många saker i livet vi inte kan påverka, men våra tankar kan vi styra i den riktning vi önskar. Tankens kraft var ett tema som diskuterades under ensamståendekursen i Vörå.

Begreppet ensamstående har ofta en negativ klang och många anser kanske att en ensamstående människa för en ständig kamp och inte har några sociala kontakter. Situationen behöver definitivt inte vara sådan. Den självvalda ensamheten är ju något positivt. Det är då ensamheten är ofrivillig som den gör ont och kan bli skadlig. Statistiken påvisar att nästan en halv miljon finländare känner sig ensamma och det har betydliga följder eftersom ensamma uppvisar större sjuklighet än övriga samhällsgrupper och det kan vi inte blunda för. Att jobba förebyggande och hitta de rätta verktygen för en fungerande vardag är därför viktigt, också då man upplever sorg till exempel på grund av en synskada.

Det var just det som psykolog **Carolina Herberts** delade med sig av i sin



gruppdiskussion med kursdeltagarna under ensamståendekursen.

Diskussionen inleddes kring ämnet tankar och följande citat; ”Se upp med dina tankar, de blir ord, se upp med dina ord de blir handlingar, se upp med dina handlingar, de blir vanor, se upp med dina vanor, de blir karaktär, se upp med din karaktär, det blir din destination”.

– Det är väldigt mycket som vi inte kan påverka, men vi kan påverka våra

## ***Den självvalda ensamheten är ju något positivt. Det är då ensamheten är ofrivillig som den gör ont och kan bli skadlig.***

tankar. Det är ett väldigt viktigt redskap vi har då det gäller vårt välmående, säger Herberts.

Dagligen har vi i genomsnitt 60 000 tankar, det är därför viktigt att slappna av, meditera, lyssna på musik, för att inte fastna i tankarna. Tyvärr är majoriteten av tankarna negativa. Då man jobbar med tankar handlar det inte om att ha en massa positiva tankar – det räcker istället med att tänka så sant som möjligt. Att man inser att tankarna är tolkningen och inte sanningen.

### **Vanligt med olika känslor**

Enligt Herberts så finns det negativa tankemönster som vi alla kan hamna i någon gång. Exempel på detta är att man bara fokuserar på det negativa som har hänt under dagens gång och ignorerar det positiva. Ett annat exempel på ett negativt tankemönster är att då en liten sak går fel och så fokuserar man på det resten av dagen. Därför är det bra att göra sig medveten om att många tankar inte motsvarar verkligheten. De är bara tankar. Det som är viktigt gällande tankemönster är att inse vad man kan kontrollera och vad man inte kontrollera.

Herberts fortsatte diskussionen kring temat sorg. Många med en sjukdom (till exempel en synnedläggelse) upplever samma sorg som de som sörjer en anhörig som gått bort. Då det gäller sorgearbetet talar man om olika faser:

- Chockstadiet – sorgen kommer hastigt på och det är något som man inte hade förväntat sig
- Reaktionsfasen – känslorna kommer

- Anpassningsfasen – man börjar se på situationen på ett nytt sätt
- Fortsättningsfasen – sorgen finns där, men tar inte över livet

Herberts menar att reaktionerna inte enbart sker i reaktionsfasen, de finns i varje fas. Alla upplever inte faserna i samma nämnda ordning eller på samma sätt. Människan sörjer på olika, individuella sätt.

– De vanligaste känslorna i reaktionsfasen är nedstämdhet, vrede och skuld-känslor, ångest, ensamhet och trötthet. Man kan känna sig hjälplös, chockad men också till och med lättad. Det kan vara en lättnad när man under en längre tid insett att allt inte stått rätt till och sedan får svar på oron, säger Herberts.

– Det som påverkar sörjandet är många faktorer. Man kan inte säga att två sorgearbeten är likadana. Det som är avgörande är också det stöd man får i vardagen, både det emotionella och det praktiska.

Man brukar också prata om sorgens fyra grundläggande uppgifter och att det är viktigt att genomgå dessa i sorgearbetet:

- Acceptera verkligheten – både på det intellektuella och känslomässiga planet
- Man kan inte fly från processen – man måste genomgå den
- Yttre, inre och andlig anpassning – anpassar sig till en ny omgivning, ändrar tanke sättet hur man ser på sig själv, hittar en mening trots förlust
- Man låter inte sorgen ta över – man hittar ändå en mening med livet

## Vikten av självkänsla

Avslutningsvis gick Herberts in på termerna självkänsla, självförtroende och självkänedom.

– Man kan kanske tycka att man har en bra självkänedom och tänka att det här är något som jag kan. Men det är något som aldrig blir riktigt fullständigt, för vi ändras som personer och ställs inför nya situationer.

– Självförtroende handlar om vad vi presterar och om vi gör det bra. Vi kan ha bra självförtroende och dålig självkänsla och också tvärtom. Om vi har bra självförtroende gällande flera områden i livet som är viktiga för oss, så påverkar det självkänslan på ett positivt sätt

Enligt Herberts kan man beskriva självkänslan som en grundinställning som vi har till oss själva, vad vi tycker om oss själva och hur stolta och accepterande vi är. Det handlar också om att acceptera sina svagheter och inte enbart fokusera på det som man är bra på.

– En sund självkänsla handlar om en medvetenhet kring sitt människovärde. Självkänslan är något som man ständigt måste jobba på och utveckla då vi förändras som människor under livets gång.

### Gediget program under kursen

Ensamståendekursen som pågick i tre dagar i oktober hade ett gediget och varierande program. Som exempel kan nämnas en personlig berättelse och tips på hur man klarar av vardagen som ensamstående av erfarenhetstalare **Ann-Britt Mattbäck**, vattengymnastik för deltagarna samt kostråd av **Carina Blom** från Folkhälsan. Rehabiliteringsrådgivarna gav också möjlighet till enskilda samtal i fall det fanns behov av att enskilt diskutera och fundera över vardagen. I kursen ingick



**PSYKOLOG.** Carolina Herberts föreläste under ensamståendekursen på Norrvalla. Hon pratade bland annat om tankemönster, sorg och självkänsla.

även en festmiddag för att sätta guldkant på vardagen i trevligt sällskap. Däremellan varvades dagarna av uppfriskande promenader, kaffestunder och fri samvaro.

**Ulla-Britt Ingman, rehabiliteringsrådgivare i Österbotten, varför ordnar FSS en kurs för ensamstående?**

–Vi har upplevt att det har funnits en efterfrågan på fältet och att det finns ett behov av en dylik kurs, därför ordnar vi en kurs för ensamstående i år.

Utgångspunkten för kursen är att bli inspirerad, få ny kraft för att orka vidare i vardagslunken.

–Att sänka tröskeln för att komma samman och hitta nya nätverk gör gott för välbefinnandet, säger Ingman.

---

TEXT & FOTO: OSCAR OHLIS

# Resa till Kalmar och Öland

Distriktsföreningen Vasa Svenska Synskadade r.f. (VSS) gör i samarbete med Oravais Trafik Ab (OT) en resa till solens och vindarnas ö under den vackra försommaren 2020. Resan är öppen för alla medlemmar i FSS, såväl ordinarie som stödjande.

OT:s bekväma turistbuss startar i Jakobstad om intresse finns att delta därifrån och kör längs med riksåttan ner till Åbo där vi stiger ombord på MS Viking Grace som avgår kl.20.55 med sikte på Stockholm.

- Dag 2, 9.6 kör vi ner mot Kalmar med spännande uppehåll under vägen. Vi checkar in på First Witt Hotell för tre nätter. Gemensam middag.
- Dag 3, 10.6 kör vi över den 6 km långa och ståtliga Ölandsbron och besöker Södra Öland, Borgholms slottsruin och Borgholms slott. Vi blir guidade av en erfaren guide som även vet hur man guidar för synskadade personer. Vid kvällens middag deltar även representanter från SRF i Kalmar med ombudsman Anders Engström i spetsen. Kontaktskapande verksamhet över landsgränserna tycker vi är viktigt.
- Dag 4, 11.6 besöks Kalmar stad och norra Öland. Kvällen avnjuts på en mycket speciell plats, restaurang Lammet och Grisen på norra Öland.
- Dag 5, 12.6 återvänder vi så småningom till Stockholm för avfärd med MS Amorella från Stockholm till Åbo kl.20.55.
- Dag 6, 13.6 Efter frukost ombord blir det hemfärd enligt uppsamlingsrutten.

Pris från Österbotten: 635 € (vid minimi 40 deltagare)

690 € (vid minimi 30 deltagare)

740 € (vid minimi 25 deltagare)

Pris från Åbo och Åland: 15€ rabatt från priset.

I priset ingår: Färjebiljetter med Viking Line, hyttplats tur/retur, logi i dubbelrum på First Witt Hotell i tre nätter, 5 frukost, 2 lunch och 4 middag, inträden enligt programmet, bussresa i luftkonditionerad turistbuss, reseledares tjänster dag 2-4.

För ytterligare information och ett mera utförligt program, kontakta verksamhetsledare Febe Mörk, tfn 045-3213320 (må-to kl.10-12) eller [vasasynskadade@gmail.com](mailto:vasasynskadade@gmail.com), som även tar emot den bindande anmälan senast 4.5.2020.

- Valutor under resan är svenska kronor
- Se över ditt försäkringskydd

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmets ordningsföljd.

Vänliga hälsningar, Nina Wikman, Mobil: 040 8274279

## Blindveckan uppmärksammas med kampanj

Blindveckan uppmärksammas i år, förutom med olika temadagar och program i distrikten, även med en tvåspråkig informationskampanj. I Uleåborg, Vasa, Tammerfors, Åbo och i huvudstadsregionen kommer digitala skärmar vid busshållplatser och Helsingfors metro och spårvagnar att prydas med FSS och Näkövammaisten liittos gemensamma satsning. Budskapet med kampanjen är

att fästa uppmärksamhet vid att det finns personer med synnedsättning överallt, och att man ska våga fråga om man kan vara till hjälp. Kampanjen, som även kommer att synas på sociala medier, lanseras officiellt söndagen den 10.11.2019.

På tisdagen den 12 november kl. 14–18 kommer FSS och NKL att finnas på plats i köpcentret Iso Omena i Esbo, för att skapa en mötesplats

mellan erfarenhetstalare och köpcentrets besökare. Under eftermiddagen får nyfikna prova på att gå en hinderbana med vit käpp och ögonbindel samt ställa frågor om synskador och hur det är att leva med nedsatt synförmåga.

Läs mer om vad som händer under blindveckan i Svenskfinland på [www.fss.fi](http://www.fss.fi) och under i tidningen under aktuellt i distrikten.

## Presentation inför styrelsevalet: Fredrik Lindgren

Ärade förbundsmedlemmar. Jag heter Fredrik Lindgren, är 26 år gammal och är utbildad till musiker och ljudtekniker. Jag har ett starkt intresse att vara en del av förbundets styrelse.

Jag anser mig vara en värdig kandidat, eftersom jag är en ung person, som har mycket att medföra till förbundsstyrelsen. Jag är en person som behärskar en stor

del av den senaste teknologin på marknaden, vilket innebär att jag kan komma med nödvändiga synpunkter om huruvida en produkt kommer vara användbar för oss som lever med en synskada. Det är också värt att nämna att jag redan varit med i styrelsen för Svenska synskadade i Västnyland, så jag vet vilket ansvar jag ger mig in på.

Jag är också med i många

internationella grupper för synskadade, vilket medför mycket information från ett internationellt perspektiv och kan på lång sikt hjälpa till med internationella samarbeten.

Jag hoppas att jag kan räkna med just din röst då vi ses på förbundsstyrelsen. Tack för visat intresse.

## Rättelse - artikel om ledarhundar i Synvinkel 5

Redaktionen rättar ett sakfel som förekom i Synvinkel nummer 5. I artikeln om ledarhundar på sidan 15 stod det felaktigt att alla

ledarhundarna är från Åland. Rätt information är att endast en av ledarhundarna bor på Åland. Hunden som tillhör Dorrit Matsson bor på Åland,

de övriga hundarna bor på andra orter i Svenskfinland. Synvinkel beklagar misstaget.

## NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

Punktskrift med Leif Nybohm hålls måndagar kl 10-11.30 på Fyren. Både nybörjare och längre hunna är välkomna med.

Spansk konversation med Aslög Forsman som lärare, hålls varannan måndag (jämna veckor) kl 13-14.30 på Fyren. Nästa gång 11.11. Kom med och lär dig lite vardags- och resespanska i trevlig samvaro.

Handarbetsgruppen Rätstickorna träffas varannan måndag (udda veckor) kl 12 - 14 på Fyren. Följande träff blir 18.11. Ledare Agneta Cederberg hälsar alla Rätstickor välkomna!

Under Blindveckan ordnas en "Må bra dag" tisdagen 12.11 vid Norrvalla. Kostnad för dagens program inklusive måltider och buss, är 20 euro. För busstidtabell kontakta Ann-Sofie.

Dam-Mimosel träffarna

hålls varannan onsdag (jämna veckor) kl 13-15 på Fyren med Sol-Britt Björkgren som ledare. Följande träff blir 13.11, därefter 27.11.

I samarbete med Folkhälsan hålls på onsdagar vid Östanlid; Konditionsträning kl 11-12 och vattengymnastik, grupp 1 kl 11.45 och grupp 2 kl 12.30 med Bo-Erik Enell som ledare.

Karaträffar ordnas sista torsdagen i månaden kl 12.30-14.30 på Fyren. Nästa träff 28.11.

Vill du äta lunch i trevligt sällskap? Kom med på föreningens Lunchträffar sista fredagen i månaden. Nästa träff blir fredagen 29.11 kl 12.30 vid Gourmetcafé Manna i Larsmo.

Vi har förhandsbokat biljetter till Årets Stora Julkonsert söndagen 1.12.2019 kl 15 på Schaumansalen i Jakobstad med Thomas

Enroths Orkester. Artister: Susann Sonntag, Heléne Nyberg, Philip Järvenpää och Kristoffer Streng. Pris med grupprabatt; 25 euro.

Vi firar vår Julfest onsdagen 18.12 kl 15 - 19 vid restaurang Juthbacka i Nykarleby. Det blir festligt program och traditionellt julbord à 25 euro.

Mera info om verksamheten på Medlemsbandet och föreningsspalten i ÖT på lördagar eller på [www.fss.fi/noss](http://www.fss.fi/noss). Kontaktinformation: Anmälningar görs till Ann-Sofie Grankulla, tfn 7234 880 / 050-3795 658 eller via e-post: [noss@multi.fi](mailto:noss@multi.fi)

Man kan också kontakta föreningens ordförande Bengt Ahlvik, tfn 0500-778 694 (under vardagar) eller via e-post: [bengt.ahlvik@gmail.com](mailto:bengt.ahlvik@gmail.com). Välkomna med i våra aktiviteter! hälsar styrelsen och Ann-Sofie.

## SVENSKA SYNSKADADE I MELLERSTA NYLAND

Blindveckan uppmärksammas med en träff på Kampens servicecentral, Salomonsgatan 21, den 11.11 kl 15-17 då Kristian Rehnström, som sitter i HRT:s styrelse som SF-P:s representant, berättar om huvudstadens trafikplanering och om kollektivtrafiken samt svarar på frågor gällande

temat. Loti Vaenerberg från Folkhälsans hemservice deltar också i träffen.

Sopplunch ordnas både den 28.10 och den 18.11 kl 13 -15 på Hörnan. Efter det kl 15 spelar och berättar Christian Holmqvist om musik med särskilt tema.

Måndagen den 25.11 kl

13 får vi på Hörnan ta del av Anna Brummers musikteaterföreställning om musikens kraft "Vid livets gräns". Det är en livsbejakande föreställning om möten och bemötande vid en sjukhusavdelning och om musiken som bär då livet är skört. Den 45 minuter långa föreställning-

en åtföljs av en diskussion med kaffeservering.

Årets sista träff på Kampens servicecentral hålls den 9.12 kl. 15 med glöggservering samt trevlig samvaro.

Under Svenska veckan den 7.11 ordnar Luckan på Georgsgatan 27 en syntolkad musikteaterföreställning "Kainos sång" med Skottes Musikteater från Sverige. Pjäsen handlar om det finska krigsbarnet Kainos väg genom flyktinförläggningar, fosterfamiljer och in i det svåra svenska språket. Träff med syntolken Elin Sundell, som håller sin första syntolkning, är kl 13 och själva föreställningen är kl 13.30 -14.45. Evenemanget är kostnadsfritt och anmälan kan göras senast den 1.11 till kansliet. Kvällsträffen i november hålls den 21.11 kl 18 -20 på Hörnan med vintasting där Veronica Grundström från föreningen Munsänkarna i Esbo presenterar olika viner samt ostar. Deltagarantalet är

max 15 medlemmar och sista anmälningsdagen är den 18.11.

Svenska synskadade i västra Nyland inbjuder synskadade i mellersta Nyland och östra Nyland att delta i ett gemensamt teaterbesök den 21.11 till Täkter i Ingå för att se den nyskrivna och syntolkade pjäsen "Mauno Koivisto - Täckters president". Gemensam buss startar kl 16.45 vid Kiasma och stannar för ett kafébesök i Ingå innan den fortsätter till teatern, som börjar kl 19. Deltagaravgiften är 32,50 euro och sista anmälningsdag är den 13.11. Yngre-verksamheten, som omfattar medlemmar i åldern 16 - 45 år, ordnar en gemensam tvåspråkig pizza- och spelträff den 30.11 kl 13-19 på Hörnan med inbjudna medlemmar från Nylands övriga två svenska föreningar samt från HUN. Ta gärna med en namnlös lillajulsgåva värd max. 5 euro samt eventuell egen dryck. Du kan anmäla

dig till Emma Rasela, vice ordförande emma.rasela@gmail.com eller till kansliet.

Föreningens höstmöte hålls på Hörnan, Parisgränden 2 A 3, lördagen den 9.11 kl. 12.00. Stadseenliga ärenden behandlas. Anmäl dig gärna i förväg med tanke på lunchserveringen.

Föreningens julfest med musikprogram hålls den 14.12 kl 15-19 på Botby Gård, Botbygårdsvägen 7. Tre-rätters meny innehåller en huvudrätt med kött. Anmäl deltagande samt eventuella specialdieter och allergier senast den 29.11.

I början av nästa år den 11.1.2020 kl. 18 går vi tillsammans och ser på DUV-teaterns och Svenska Teaterns gemensamma pjäs "I det stora landskapet". Föreställningen syntolkas.

Anmäl dig senast den 11.12.2019 till kansliet per telefon 0400-269553 eller till kansliet@ssmn.fi.

## SVENSKA SYNSKADADE I VÄSTNYLAND

Har synen blivit sämre? Leg. psykolog Thomas Londen berättar om de följer en nedsatt syn kan ha för familj, makar och närstående, måndagen den 11 november klockan 17.30-20.30 i auditoriet vid Raseborgsvägen 5, fd Sjukvårdsskolan. Tillfället är öppet för alla. Vi bjuder på

kaffe med tilltugg.

Torsdagen den 21 november har vi öppna dörrar i Lyan vid Prästängsgatan 12 i Ekenäs mellan klockan 16 och 18. Rehabiliteringsrådgivare Tina Hultgren tar emot och svarar på frågor som besökarna har om synnedsättning. Då är också vår taltidnings- och

IT-rådgivare Rune Nyberg på plats och demonstrerar telefoner anpassade för användare med nedsatt syn.

Balanskursen med Anne Forsström som ledare fortsätter alla onsdagar klockan 10.00 i Seniorhuset, Prästängsgatan 14, ingång från Grev Moritzgatan till gården.



Anmälan till Pirjo Laatikainen på Folkhälsan, telefon 050 304 7613.

Folkhälsan bjuder också på allsång onsdagar klockan 14 i Seniorahuset vid Prästängsgatan 14. Välkommen, ingen förhandsanmälan behövs.

Herrklubbens novembermöte hålls torsdagen den 14 november klockan 15.00 i Lyan. På fredagar klockan 14 samlas bocciagruppen vid Raseborgsvägen 5, fd Sjukvårdsläroanstaltens gymnastiksal. Birgitta Nordström kan berätta mera på telefon 044 336 8060

Läsecirkeln har möte onsdagen den 20 november klockan 15 i Lyan, Prästängsgatan 12 i Ekenäs. Välkom-

men också nya deltagare.

Frågesport blir det onsdagen den 13 november klockan 18.00. Frågorna handlar om allt mellan himmel och jord.

Bowling och biljard spelas varannan torsdag klockan 17.00 i Ekenäs bowlinghall. De följande träffarna är 14 november, 28 november och 12 december.

Vi är på plats under höstens handbollsmatcher i Karis för att syntolka dem. Kolla programmet med Jessica Holmlund.

Vi vill också påminna om att föreningen har många talböcker i biblioteket i Lyan. Därifrån kan du låna hem de böcker du är intresserad av. Tala med Börje Broberg om

böckerna.

Föreningen Svenska synskadade i Västnyland kallar medlemmarna till höstmöte lördagen den 9 november klockan 13.00 i Lyan. Vid mötet väljs ordförande och styrelse för föreningen och besluts om budget och verksamhetsplan för år 2020. Välkommen.

Vi planerar en resa till Helsingfors måndagen den 2 december med besök i hjälpmedelscentralen Aviris och Helsingfors julmarknad. Mera information senare

Tag gärna kontakt med sekreterare Börje Broberg, telefonnumret är 044 5410 679 och e-postadressen ssvn@brev.fi..

## SVENSKA SYNSKADADE I ÖSTNYLAND

Fredagsträffarna den 8.11 och 22.11 är en kaffestund och stoljumpyppa med Ann-Lis kl 10-11.30 på Kajutan.

Vi har tillsammans med HUN en data/mobiltelefons info torsdagen den 14.11 och 12.12 kl 13-15.30 på Kajutan.

Föreningen håller stadgeenligt höstmöte lördagen den 16.11 kl 13. På Kajutan Ågatan 33 E, Borgå. Styrelsen. Efter höstmötet visar Ann-Catrin Tylli och Timo Juurinen hjälpmedel.

Kajutan är stängd 25-29.11 på grund av renovering.

Har du frågor kring din

syn? Rehabiliteringsrådgivare Ann-Catrin Tylli från Förbundet Finlands Svenska Synskadade erbjuder synrådgivning på Esplanden i Lovisa fredagen den 29.11 kl 10-12. Varmt välkommen att ställa dina frågor och få information om bl.a. hjälpmedel och den verksamhet som finns för personer med synnedsättning. På frågor svarar Ann-Catrin Tylli tfn 040 511 3345.

Vi far tillsammans med HUN till Iris i Östracentrum på julmarknad den 3.12 kl 10-14. Anmäl dig senast

till Jonas tfn 040 964 4672 tisdagen den 26.11.

Vi planerar tillsammans med HUN den 5.12 kl 13-15 för 2020:s verksamhet. Och sedan firar vi tillsammans självständighetsdagen på Kajutan.

Fredagsträff den 13.12 är en punktskriftskurs kl 10-11.30 med Paulina på Kajutan.

Julfest på restaurang Hanna-Maria i Borgå måndagen den 16.12 kl 17.00. Anmälan till Jonas tfn 040 9644 672 senast 10.12

### VASA SVENSKA SYNSKADADE

Vattengymnastiken fortsätter i samarbete med Folkhälsan i deras hus i Smedsby, fram till och med söndag 8.12 med Evelina Holmback som dragare, tfn 044-347 0010.

Trivselcafé aktivt seniorliv fortsätter i samarbete med Folkhälsan på onsdagar kl.13-15.15 i ÖF:s Cafétrymme (jämna veckor) i första våningen och fortsätter fram till och med onsdag 11.12 varannan vecka. Mera info av Carina Blom tfn 044 788 1026. Maj-Britt och Carina hälsar just dig välkommen med!

Aktivt seniorliv Södra Österbotten i samarbete med Folkhälsan och FSS avslutar höstterminens träffar tisdag 26.11 i Folkhälsanhuset i Närpes. Som tidigare startar vi med frivillig lunch på Red&Green kl.12.30 och därefter program i Folkhälsans samlingsrum. I Lappfjärd kaffe o bulla. Kontaktperson är Ulla-Britt Ingman tfn 050-561 2950 och Kerstin Lillbåsk tfn 050-369 5997.

Kompisträff ordnas, ifall tillräckligt med anmälningar kommer in, tisdag 19.11 kl.13. Fritt program!

Med tanke på serveringen, anmäl dig senast måndag före i samma vecka.

Punktskriftskursen fortsätter varannan onsdag, ojämbna veckor, fram till och med

onsdag 4.12 kl.10-13.30 med kaffepaus. Kursledare är Ritva Hagelberg och Margareta Öster.

Må bra dag ordnas på Norrvalla i Vörå tisdag 12.11 kl.10-15 med följande

program på förmiddagen  
a) trivselcafé i Egilrummet  
b) chillapromenad med Pia  
c) vattenjumppa d) käppgymnastik. Efter lunch blir det intressant föreläsning med Malin Knip i auditoriet. Dagen ordnas i samarbete med FSS, Folkhälsan och NÖSS och kostar 20€/person i vilket ingår lunch, kaffe och busstransport. Vid anmälan meddela även vilken grupp du vill delta i under förmiddagen. Sista anmälningsdag är måndag 4.11. För busstidtabell kontakta Febe.

Årets julfestordnas lördag 14.12 kl.17-21 på Restaurang Waskia i Vasa. Jan-Erik Nyholm med fru Eva från Jakobstad spelar, sjunger och läser dikt för oss. Lilian Söderman läser julevangeliet och "Petsmotomten" lär också hitta till oss, så ta gärna med en namnlös julklapp á 5€!

Pris för julfesten, inklusive trerätters middag med bordsservering och bussar både från Norra och Södra Österbotten, är 30€!

Ifall man vill fortsätta kvällen med dans på Waskia, betalar var och en den

avgiften själva, likaså en garderobsavgift på 3€.

Anmälan som är bindande, skall vara Febe tillhanda senast 27.11, då fås även den exakta busstidtabellen. Bussen söderifrån startar i Kristinestad kl.14.55 och från Oravais kl.15.45.

Välkomna med alla medlemmar!

På kommande under 2020. Resa till Öland 8 – 13.6.2020. Resan görs i samarbete med Oravais Trafik Ab och är riktad till alla medlemmar inom FSS! Se utförligare program på annan plats i tidningen! Priset justeras för ordinarie medlemmar ifall bidrag beviljas!

Närmare uppgifter fås av Febe Mörk.

Kontaktinformation:

Alla anmälningar görs till verksamhetsledare Febe Mörk på tfn 045-321 3320 (må-to kl.10-12) eller per e-post: [vasasynskadade@gmail.com](mailto:vasasynskadade@gmail.com)

Du hittar även info om oss på <http://www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/vasa> samt på vår facebookside: <https://www.facebook.com/vasasynskadade>.

Vår rehabiliteringsrådgivare Ulla-Britt Ingman är anträffbar i Vörå på Campus Norrvalla, måndag-torsdag på tfn 050-561 2950 eller [ulla-britt.ingman@fss.fi](mailto:ulla-britt.ingman@fss.fi).

## ÅBOLANDS SYNSKADADE

Ett besök i Villa Lande krönte vecka 43, ett funktionellt hus med många aktörer, mycket gott kaffe avnjöts medan kosthållschef Birgitta Parikka berättade om kostprinciperna i kommunen. Kloka beslut har gjorts som resulterat i bra mat och väldigt litet matsvinn.

Under blindveckan håller

Åbolands synskadade rf öppet hus den 12.11 kl. 15-17 i Åbo på Sydvästen, Eriks-gatan 5 A (våning 6), med information och kaffe med tilltugg. Butiker och företag av olika slag i Pargas och Kimitoön uppmanas att göra sin verksamhet tillgängligare för synskadade. Kolla radio och lokalpress om särskilda

"jippon".

Kallelse till höstmöte. Alla medlemmar kallas till höstmöte på Sydvästen den 22.11.2019. kl 15.00. Stadseenliga ärenden enl § 11: verksamhetsplan och budget för 2020 samt val av styrelsemedlemmar och verksamhetsgranskare, medlemsavgift och arvoden och eventuella övriga ärenden.

## ÅLANDS SYNSKADADE

Kansliet på Ankaret nås på telefonnummer 0457 343 8950. Öppettider och telefon-tider på Ankaret är måndag – torsdag kl 09.00-13.00. Det går också bra att skicka mail till Ankaret på [aland.syn@aland.net](mailto:aland.syn@aland.net).

Föreningen kommer att ha Höstmöte och efterföljande julmiddag lördagen den 30.11 i Auditoriet resp. Restaurang Hjorten på Hotell- och restaurangskolan i Mariehamn. Höstmötet kommer att börja klockan 16.30 och sedan går vi tillsammans till restaurangen klockan 18.00 för trevlig samvaro och något gott att äta för en kostnad av 25 € per person. Anmälan om deltagande ska ske till Ankaret senast torsdagen den 21.11 kl 12.00. Mer information kommer senare i ett eget utskick.

Observera, i november blir det ingen medlemsträff.

Del nummer två av informationskursen Anpassnings-dagar kommer att genomföras den 11.11.2019 klockan 14.30-18.00 och 12.11.2019 klockan 9-12. Under dessa dagar kommer det att handla om hjälpmedel och kommunikation för Synskadade. Om det nu är någon som gärna skulle vilja komma och lyssna på detta men inte anmält sig förut, så går det bra att höra av sig till kansliet på Ankaret. Det finns platser kvar ännu. Ni som anmälde er och kom till första delen av kursen är naturligtvis redan anmälda även till denna gång!

Borstbindningen har bytt verksamhetsdag till torsdagar. Tiden är dock densamma, kl 11.30-14.30 på Ankaret.

Bocciaspel: Anmäl till Fjalar Nylund på tel 01821882 / 0407051638 om du är intresserad av att spela.

Simningen är igång igen.

På fredagar klockan 13.00-14.00 i Folkhälsans Allaktivitetshus kan ni medlemmar kostnadsfritt komma och njuta i det 32-gradiga vattnet!

För att kunna göra intressanta och roliga saker för och med er medlemmar skulle styrelsen gärna vilja veta vad ni medlemmar vill att föreningen ska ordna när det gäller aktiviteter. Så, vad vill ni medlemmar göra? Hör av dig till kansliet på Ankaret om du har tankar om aktiviteter!

Synterapeuten på ÅHS, Åsa Rehn-Isaksson, går att nå måndag-fredag kl 8.00-9.00 på tel 018 535 277 och be att få tala med Åsa.

Rehabiliteringsrådgivare Stina Nygård kan kontaktas på telefon 050 595 4377 eller via e-mail på [stina.nygard@fss.fi](mailto:stina.nygard@fss.fi).

Taltidnings-stödpersonen Albert Westling nås på telefon 09 2316 3538.

DET ÄR SVÅRT ATT SE,

vem som behöver hjälp.

FRÅGA.

